

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 08:59:30
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
 Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
 "Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УМР

_____ Е.В.

Коновалова 11 июня 2026г., протокол

УМС №5

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Спортивно-педагогические дисциплины

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-25-1.plx
 Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 328
 самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 4, 6, 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | 7 (4.1) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 17 1/6 | | 17 2/6 | | 17 4/6 | | 17 2/6 | | 17 2/6 | | 11 2/6 | | 11 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 328 | 328 |
| Итого | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

к. пед. н., Доцент, Лосев А. В.

Рабочая программа дисциплины

Спортивно-педагогические дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | формирование способности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Введение в профессиональную деятельность |
| 2.1.2 | Легкая атлетика с методикой преподавания |
| 2.1.3 | Лыжный спорт с методикой преподавания |
| 2.1.4 | Гимнастика с методикой преподавания |
| 2.1.5 | Плавание с методикой преподавания |
| 2.1.6 | Баскетбол с методикой преподавания |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | |
| 2.2.2 | Производственная практика, преддипломная практика |
| 2.2.3 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-1.1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

ОПК-1.2: Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | методы планирования содержания занятий, основные положения теории физической культуры |
| 3.1.2 | физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий |

| | |
|------------|--|
| 3.1.3 | средства дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок |
| 3.1.4 | роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня здоровья |
| 3.1.5 | методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями |
| 3.1.6 | средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и процессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры |
| 3.2.2 | учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий |
| 3.2.3 | дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок |
| 3.2.4 | понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня здоровья; |
| 3.2.5 | использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями |
| 3.2.6 | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и процессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|---------------------------------------|--------------------------|------------|
| | Раздел 1. Развитие физических качеств с учётом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта | | | | | |
| 1.1 | развитие гибкости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.1 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 1.2 | развитие силы с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 1 | 24 | УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 1.3 | развитие быстроты с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 1 | 14 | УК-7.1 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 1.4 | развитие координационных способностей с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 2 | 24 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 1.5 | развитие выносливости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 2 | 24 | УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| | Раздел 2. Развитие физических качеств на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|--|------------------------------------|-------|
| 2.1 | развитие гибкости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 2 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.2 | развитие силы на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 3 | 24 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.3 | развитие выносливости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 3 | 16 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.4 | развитие быстроты на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 3 | 24 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.5 | развитие координационных способностей на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 4 | 28 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 2.6 | планирование развития двигательных способностей на различных этапах подготовки в избранном виде спорта /Пр/ | 4 | 36 | УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.1 Э3 Э4 | |
| 2.7 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4 | Зачёт |
| | Раздел 3. Составление комплексов упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента | | | | | |
| 3.1 | комплексы упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/ | 5 | 48 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| | Раздел 4. Контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта | | | | | |
| 4.1 | контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/ | 6 | 20 | УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 4.2 | /Зачёт/ | 6 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4 | Зачёт |
| | Раздел 5. Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|---|------------------------------------|-------|
| 5.1 | комплексы упражнений лечебной физической культуры (по выбору), направленных на восстановление (реабилитацию) отделов или систем организма, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/ | 7 | 20 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | |
| 5.2 | /Зачёт/ | 7 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4 | Зачёт |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|--|---|----------|
| Л1.1 | Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015, Электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-----------------------------------|--|--|----------|
| Л2.1 | Барчуков И. С., Нестеров А. А. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика | М.: Академия, 2008 | 10 |
| Л2.2 | Обухов С. М. | Общая теория спорта и технология спортивной подготовки: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|--|----------|
| Л3.1 | Родионов В. А., Григорьев В. А., Савиных Л. Е., Апокин В. В., Лосев В. Ю., Алькова С. Ю., Цепко О. А., Булгакова О. В., Попков Д. С., Машинцов С. С., Родионова М. А. | Физическая культура: учебно-методическое пособие по написанию курсовых и выпускных квалификационных работ | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013 | 62 |
| Л3.2 | Обухов С. М. | Теория физической подготовки: методические рекомендации | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|--|
| Э1 | Теория и практика физической культуры, http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ |
|----|--|

| | |
|--|--|
| Э2 | Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/ |
| Э3 | Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материа-лов http://window.edu.ru/window/library |
| Э4 | Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/ |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/ |
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска. |
| 7.2 | Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук. |
| 7.3 | Спортивный зал ОФП: |
| 7.4 | зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; шведская стенка, зеркала, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц, гимнастические маты, коврики для фитнеса, медболы, гантели, скакалки, резиновые жгуты, гимнастические палки, степы, слайды, фитболы, полусферы. |
| 7.5 | Технические средства обучения: аудиотехника и видеотехника, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук, переносной проектор и экран. |